

Du CEB à l'université, les clés pour gérer son stress



Ph. D.R.

Quel que soit notre âge, face aux examens, notre corps peut être soumis à un stress difficile à contrôler. Valentine Anciaux, de [Psychoeducation.be](https://psychoeducation.be), divulgue quelques conseils qui permettront d'affronter ces moments avec plus de sérénité.

Quels les signes indicatifs du stress?

«Il y a des signes indicatifs physiques qui peuvent être la tachycardie, la respiration qui s'accélère, des maux de ventre, des migraines, une fatigue ou encore des troubles du sommeil. Au niveau émotionnel, on est plus dans des idées de scénarios catastrophes en cas d'échec. Ce sont des distorsions cognitives qui vont amplifier les symptômes physiques. Il peut aussi y avoir des comportements comme de l'agressivité, des vérifications compulsives ou au contraire de la procrastination.»

L'état de stress est-il le même lorsque l'on prépare le CEB que lorsque l'on est à l'université?

«Un enfant de sixième primaire qui n'a pas de pression particulière des adultes peut le vivre très sereinement. Toute pression des enseignants, ou des parents, peut amplifier le stress

durant la préparation du CEB. A priori, 90% des personnes sont capables de le réussir donc en soi ça ne devrait pas être une source de stress.»

Quels sont les meilleurs conseils pour préparer son CEB en toute sérénité?

«Il faut prendre soin de la santé mentale de l'enfant, de son estime de lui, le rendre confiant et ne pas lui faire faire des devoirs supplémentaires que ceux demandés par le professeur. Il faut également une bonne alimentation, un bon sommeil, faire du sport, être en bonne santé mentale et physique. Il faut aussi que l'enfant ait conscience de ses qualités et de son potentiel, qui peuvent être porteurs. Évitez de lui présenter le CEB comme l'enjeu de sa vie.»

Lire aussi : [L'idée d'Instagram pour faire face au stress des examens](#)

L'état de stress est-il le même que pour un étudiant d'université?

«C'est différent parce que l'individu est plus responsable de son stress de par son histoire et son âge, même si certains subissent une pression familiale. De plus, les enjeux liés à la carrière et à se faire une place dans la société ne sont pas les mêmes. Le jeune adulte a parfois plus de ressources aussi pour pouvoir gérer ça.»

Quels conseils donneriez-vous aux étudiants pour gérer leur stress?

«Ils peuvent soigner leur alimentation, prendre des oméga 3 et respecter leurs heures de sommeil. Ma règle, c'est huit heures de travail, huit heures de loisir et huit heures de sommeil. C'est important d'avoir cet équilibre-là parce que la fatigue va exacerber les émotions. Dans les huit heures de loisir, il faut faire du sport, c'est un très bon exutoire au niveau du stress. Il ne faut pas obligatoirement courir un marathon mais avoir une activité physique quotidienne au lieu de rester devant sa PlayStation.»

Qu'est-ce qu'une bonne pause?

«Ça peut être boire de l'eau, ou une tisane, mais évitez les sodas. Pendant la période des examens, il faut également éviter de prendre des cutes et des drogues même si ça va de soi. Une bonne pause peut être de se promener une demi-heure ou de téléphoner à un ami pour voir si on connaît son cours. Plus on a du fun quand on apprend, moins on a du stress. Mettre un peu de créativité dans les méthodes d'apprentissage peut aussi aider à faire baisser la pression.»

Qu'est-ce qu'une bonne méthode de travail?

«Le 'sketchnoting', par exemple, est une prise de note graphique qui allie les pictogrammes et des typographies qui permettent de soigner ses synthèses et de s'approprier le contenu. C'est extrêmement puissant en termes de concentration, de mémorisation et de compréhension. Il y a également le 'Mind Mapping' qui va permettre d'avoir un esprit de synthèse et le 'CQQCOQP' (Comment? Quoi? Qui? Quand? Combien? Où? Pourquoi?) qui permet normalement de mieux comprendre et réussir. Ce sont des pistes qui peuvent donner du contrôle.»

Quels sont les conseils indispensables pour gérer le stress avant un examen le jour J?

«On peut télécharger l'application 'Respirelax' qui permet de ralentir la respiration et de travailler sur les symptômes physiques. Il faut également bien dormir la veille, avoir bien revu sa matière avec, notamment, des techniques qu'on a évoquées et qui permettent de vite réviser le jour J pour réussir son examen. Et puis il faut surtout dédramatiser l'échec au max.»

Laura Sengler

Metrotime – 21/05/2019